

康橋國際學校林口校區 112年4月素食菜單
Lunch and Snack Menu, April 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail									營養成分分析						
	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	水果	湯品	全穀類 (%)	豆及 內臟類 (%)	蔬菜類 (%)	油質及 蛋類 子類 (%)	水果 (%)	油脂 (%)	熱量 (Kcal)	
4/6 (四)	白飯 Rice	糖醋輪軸 Dough wheel in Sweet and Sour sauce	◎山藥捲X2 Yam Roll	海芽蒸蛋 Kelp and Steamed egg	紅白花旗 Stir-fried Broccoli with Carrots	有機青菜 Organic Vegetable	油油加腐 Braised Tofu	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's tears Soup	5.0	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	835.0
	白米	麵粉煮飯 煎蛋	山藥捲	雞蛋、海芽	綠花菜、紅蘿蔔片	有機蔬菜	油豆腐	水果	綠豆洋薏仁							
4/7 (五)	特餐	素炸醬麵 Noodles With Minced Dried Tofu	鹹菜炒麵筋 Stir-fried Bean Curd Tofu	茄汁白花椰 Cauliflower in Tomato Sauce	三絲豆芽 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetable	素食大阪燒 Okonomiyaki	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Lily Flower Soup	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	762.5
		白飯 碎乾丁毛豆	麵筋 醋薑 薑絲	番茄 白花椰	綠豆芽 碎豆白絲 木耳	履歷蔬菜	高麗菜 雞蛋 麵粉 紅蘿蔔 姜蔥	水果	金針炸 香菇 麵筋							
4/10 (一)	糙米飯 Brown rice	香滷素雞 Braised Vegetarian Chicken	馬鈴薯炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	腐皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage	三杯茄子 3-cup Eggplant	履歷青菜 Fresh Vegetable	蜜汁杏鮑菇 King Oyster Mushroom with Honey Sauce	水果 Fruit	薑絲紫菜羹 Seaweed Soup	3.2	3.5	2.0	3.0	1.0	0.0	731.5
	糙米、白米	素雞 海帶結 香菇	雞蛋馬鈴薯	大白菜 腐皮 紅蘿蔔	茄子 九層塔	履歷蔬菜	杏鮑菇 薑蔥 芝麻	水果	紫菜 薑絲							
4/11 (二)	白飯 Rice	素雞塊*3 Vegetarian Chicken Nuggets	回鍋干片 Doubled Cooked Pork Slices	水須白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	金菇黃瓜 Enoki and Cucumber	有機青菜 Organic Vegetable	滷味拼盤 Taiwanese braised dish	水果 Fruit	養生蘿蔔湯 Healthy Soup	4.0	2.5	1.3	3.6	1.0	0.0	667.5
	白米	素雞塊	豆干片 高麗菜	黑木耳 白芥菜 紅樹	大黃瓜 金針菇 薑絲	有機蔬菜	素翅不辣 紅蘿蔔 海帶結	水果	白蘿蔔 香菇 拍粉 紅薯							
4/12 (三)	五穀飯 Grain rice	南洋咖哩豆腐 Curry Tofu	毛豆炒乾丁 Stir-fried Dried tofu and Edamame	清炒扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	筍片炒什錦 Stir-fried assorted cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetable	四季豆炒豆包絲 Stir-fried Chicken Fillet and Vegetables	水果 Fruit	山藥栗子湯 Yam Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750.0
	五穀米、白米	椒豆腐 馬鈴薯	豆乾丁 毛豆仁	扁扁 薑絲 枸杞	筍片 紅蘿蔔 芹菜 香菇	履歷蔬菜	豆包絲 四季豆 紅椒	水果	白山藥 栗子							
4/13 (四)	白飯 Rice	泰式檸檬排 Thai style Lemon Vegetarian Steak	滷大溪黑干 Braised Dried Tofu	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	塔香素雞丁 Stir-fried Vegetarian Chicken	有機青菜 Organic Vegetable	小黃瓜拌海芽 Cucumber Mixed with sea sprouts	水果 Fruit	黑糖地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	4.0	3.3	2.0	3.2	1.0	0.0	781.5
	白米	素肉排 檸檬	大溪黑豆干	雞蛋 紅蘿蔔	素肉排 茄子 九層塔	有機蔬菜	小黃瓜 海帶芽	水果	地瓜 黑糖							
4/14 (五)	特餐	日式菇絲炒烏龍 Japanese Stir-fried Udon	香酥味噌包 Miso Bean Curd	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Vegetables and Yambean	醬拌黃瓜 Glass noodles mixed with peanut sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	芋香素肚 Stir-fried Taro and Bean Curd	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetables Miso Soup	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	713.5
		烏龍麵 鴻喜菇 紅蘿蔔 黑木耳	豆包 味噌	豆薯 彩椒 玉米	小黃瓜 素肉排 芝麻	履歷蔬菜	素肚 芋頭	水果	白蘿蔔 紅蘿蔔							
4/17 (一)	糙米飯 Brown rice	◎炸素排骨酥 Deep Fried Pork Ribs	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	紅燒冬瓜 Braised White Gourd and Goji	家常炒冬粉 Fried Glass Noodles	履歷青菜 Fresh Vegetable	◎鹽酥秀珍菇 Crispy Fried oyster mushroom	水果 Fruit	什錦蛋花湯 Assorted Egg Drop Soup	3.8	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	795.5
	糙米、白米	素肉塊	雞蛋 菜脯	冬瓜 枸杞	冬粉 木耳 紅蘿蔔	履歷蔬菜	秀珍菇 地瓜	水果	雞蛋 高麗菜							
4/18 (二)	白飯 Rice	日式味噌釀花干 Steamed Bean Curd in Miso Sauce	素炒茶炒干片 Sacha Pork Slices	紅燒胡瓜 Stir-fried Cucumber and Carrot	豉辣菜豆 Stir-fried kidney bean with Carrots	有機青菜 Organic Vegetable	涼拌干絲 Tofu Noodles	水果 Fruit	番茄金針菇湯 Tomato and Enoki Mushroom Soup	4.2	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	731.5
	白米	蘭花乾 味噌	豆干片 空心菜	胡瓜 紅蘿蔔 杏鮑菇	菜豆 薑絲	有機蔬菜	干絲 芹菜 辣椒片	水果	凍豆腐 大番茄 金針菇							
4/19 (三)	五穀飯 Grain rice	香椿香菇豆腐 Tofu and Mushrooms with Tofu Sauce	中國素炒麵 Chinese Stir-Fried Sticky Rice Cake with Bean Curd	塔香茄子 Basil Eggplant	鹹蛋苦瓜 Stir-fried Bitter Melon	履歷青菜 Fresh Vegetable	酸辣土豆絲 Spicy and Sour Potato	水果 Fruit	黃豆芽海芽湯 Soy Sprouts and Kelp Sprouts Soup	3.8	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	781.0
	五穀米、白米	椒豆腐 香菇 香椿醬	素腸豆芽菜 年糕	茄子 九層塔	苦瓜 鹹蛋	履歷蔬菜	馬鈴薯 香菜 大辣椒 花椒	水果	黃豆芽 海帶芽							
4/20 (四)	白飯 Rice	照燒豆包 Teriyaki Tofu Skin	栗子炒干丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	◎玉米可樂餅 Corn croquette	麻油素腰花 Sesame oil and gluten kidneys	有機青菜 Organic Vegetable	客家小炒 Hakka-style Fries	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	4.1	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	702.0
	白米	豆包 照燒醬	豆干丁 栗子 白蘿蔔 紅蘿蔔 毛豆	玉米可樂餅	素腰花 枸杞	有機蔬菜	豆干 杏鮑菇 乾香菇 芹菜 大辣椒	水果	QQ圓 豌豆 花生							
4/21 (五)	特餐	高麗素肉炒飯 Cabbage and Shredded Pork Fried Rice	古早味蒸蛋 Steamed Egg	鮮菇扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	梅乾菜筍絲 Braised Bamboo Shoots	履歷青菜 Fresh Vegetable	◎炸素鍋貼*2 Pan-fried Dumplings	水果 Fruit	玉米海椒湯 Corn and Kelp Soup	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	713.5
		白米 高麗菜 素肉 玉米粒 毛豆 紅蘿蔔	雞蛋	扁扁 金針菇	筍絲 梅干菜	履歷蔬菜	素鍋貼	水果	玉米 海椒							
4/24 (一)	糙米飯 Brown rice	柚香蜜汁素肉排 Vegetarian Steak with Yuzu Sauce	滑蛋焗南瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	麻油紫米糕 Purple Sticky Rice Cake	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Gherkin and Enoki Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	腐皮三色捲 Bean Curd Roll	水果 Fruit	青木瓜薑絲湯 Green Papaya Soup	4.2	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	823.5
	糙米、白米	素肉排 柚子醬	南瓜 雞蛋	紫米糕	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔	履歷蔬菜	生豆包 小黃瓜 紅蘿蔔 海苔	水果	青木瓜 薑絲							
4/25 (二)	白飯 Rice	☆咖哩凍豆腐 Curry Tofu with Vegetables	素肉絲炒豆芽 Stir-fried Bean Sprouts and Vegetarian Meat	塔香海芽 Stir-fried Kelp and Basil	椒鹽四季豆 Stir-fried Green Beans	有機青菜 Organic Vegetable	糖醋素排骨 Sweet and Sour Vegetarian Meat	水果 Fruit	蔬菜蛋花湯 Vegetable and Egg Drop Soup	4.2	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	823.5
	白米	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆芽菜 素肉絲 芹菜	海芽 九層塔 紅椒	四季豆	履歷蔬菜	素排骨 青椒 青椒 紅椒 鳳梨	水果	小白菜 雞蛋							
4/26 (三)	五穀飯 Grain rice	彩蔬烘蛋 Vegetables Frittata	麻油薑絲炒豆腸 Sesame oil with Bean Curd	◎薯餅 Hash Brown	木耳白菜 Stir-fried Bok Choy	履歷青菜 Fresh Vegetable	清蒸臭豆腐 Stinky Tofu	水果 Fruit	大湯 Assorted Vegetables Thick Soup	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	715.0
	五穀米、白米	雞蛋 豆薯 小黃瓜 紅椒	豆腐 杏鮑菇	薯餅	大白菜 黑木耳	履歷蔬菜	臭豆腐	水果	椒豆腐 筍絲 金針菇 黑木耳							
4/27 (四)	白飯 Rice	百展雞 Vegetarian Chicken	醬油豆腐 Braised Oily Tofu	紅絲四季豆 Stir-fried Green Beans and Carrots	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	履歷青菜 Fresh Vegetable	田園時蔬捲 Vegetables Roll	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	3.8	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	681.0
	白米	百展雞	油豆腐	紅蘿蔔 四季豆	番茄 雞蛋	履歷蔬菜	千張皮 蘆筍 紅蘿蔔 筍 蒜芽	水果	銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓							
4/28 (五)	特餐	什錦素肉炒米苔目 Stir-fried Thick Rice Noodles	◎古早味炸香雞排 Taiwanese Fried Vegetarian Chicken Chop	鮮菇炒綠花 Stir-fried Mushrooms and Broccoli	佃煮時蔬 Simmered vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	宮保麵筋 Kung Pao Bean Curd	水果 Fruit	芹香蘿蔔湯 Radish Soup	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	762.5
		米苔目 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇	香雞排	鴻喜菇 雪白菇 綠花椰	蓮藕 玉米 茭 茼蒿 海帶結	有機蔬菜	麵筋 花生 乾辣椒 薑片	水果	白蘿蔔 芹菜							

◎表油炸物Deep-fried Food
食材未使用輻射污染食品

菜單開立：陳曦、邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)